



Playa d'Aro, L'eldorado des triathlètes !

Stage Triathlon club en Espagne du 06 avril au 14 avril 2013



Vue depuis l'hôtel

Pour la 11^{ème} année, Benoit Bourguet et son équipe vous donnent rendez-vous à Playa de Aro, au nord de l'Espagne, sur la Costa Brava. A 100Km derrière la frontière française, cette région est l'endroit idéal pour préparer la saison. Ses eaux cristallines, les petites criques et falaises entourées d'un paysage sauvage rendent les séjours sportifs inoubliables.



La station est assez animée et très sympa. De nombreux magasins, restos, bars...

Hôtel :

Hôtel de standing jouissant d'une situation exceptionnelle en front de mer, à l'entrée de la station balnéaire.

Qualité des prestations irréprochable.

L'hôtel Costa Brava est situé à la fin du bord de mer et juste à côté de la côte, surplombant la plage.



Les chambres sont larges et confortables. Elles disposent d'une salle de bain complète, TV avec satellite, téléphone et chauffage. La plupart des chambres ont vue sur mer.

Repas :

Petit déjeuner sous la forme de buffet.

Dîner et souper sous forme de menu servi à table.

Eau et vin compris.

Parc vélos :

Un parc à vélos sera spécialement aménagé dans l'enceinte même de l'hôtel.

Un atelier mécanique sera également mis en place !

Natation :



Deux piscines de 25m couvertes et chauffées. Créneaux, couloirs et vestiaires réservés. Jacuzzi et sauna en accès libre.

Une piscine à 2,5km (A/R en vélo). Une piscine à 8km (A/R en camionnette et voiture)

Une piscine olympique extérieure non-chauffée pour un entraînement **complet** en combinaison (ou en eau vive selon la t° de l'eau !)

Cyclisme :



Le top du top : qualité des routes irréprochable, paysages à couper le souffle (parcs naturels), parcours très variés, moyenne montagne, plaine, corniche, col d'entraînement d'Armstrong, traversée de villages typiques, peu de circulation, de 30 à 180km, tout est faisable !!!

Course à pieds :

Des sentiers sur terrain souple, sur le front de mer, dans les pinèdes. VMA ou temps de soutien facilement faisable sur la digue principale. Long parcours en front de mer...

Comme chaque année, une séance de multi-enchaînements sera proposée et encadrée.

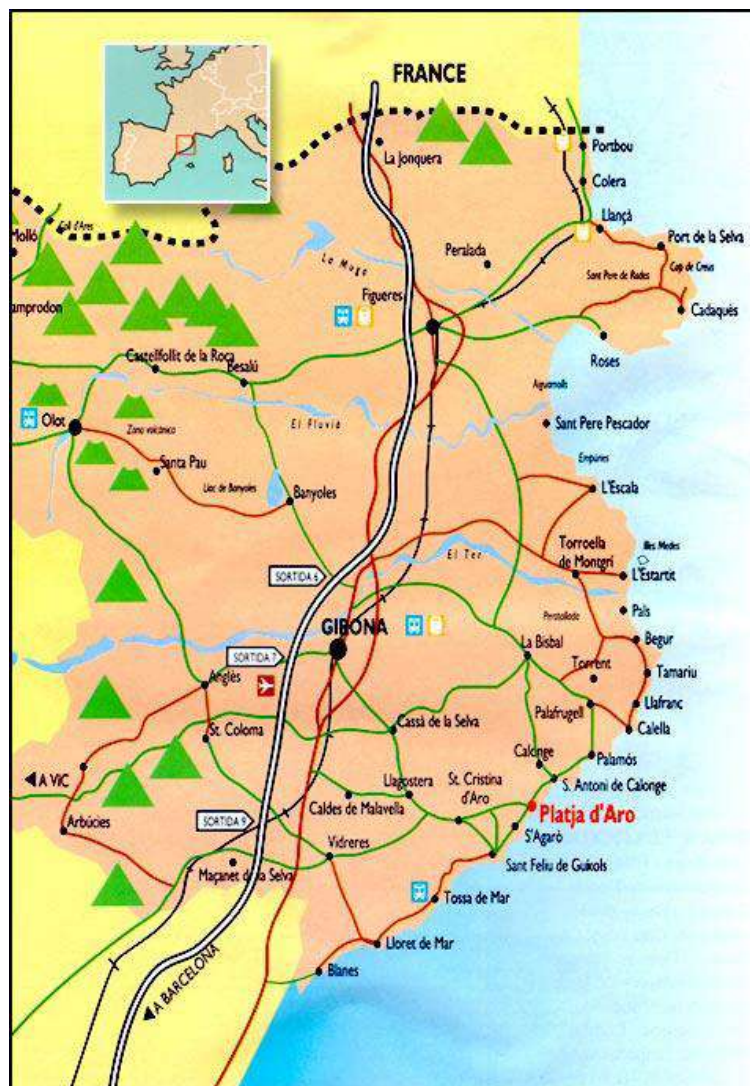


Transport :

Autocars B-Travel grand luxe + remorque vélo !



Situation :



Je reste à votre disposition pour d'éventuelles questions.

Merci,
Benoit

Bbourquet18@hotmail.com

0478/842091



Shop Liege

 [skinfit-liege.be](https://www.facebook.com/skinfit-liege.be)

Dossier technique global :

Stage Triathlon Club en Espagne du 06 avril au 14 avril 2013

- Départ le samedi 06 avril après midi (heure et lieu à déterminer)
- Possibilité d'embarquer sur l'autoroute menant au Luxembourg
- Retour le dimanche 14 avril en milieu de journée à LLN
- Hébergement : Hôtel Costa brava***
- Transport : Autocars **** B-Travel + remorque vélos
- Pension Complète 7 jours
- Encadrement de toutes les séances d'entraînement
- 4 séances de natation (3 en piscine de 25m chauffée, 1 en piscine olympique non chauffée en combinaison ou en eau vive)...ne pas oublier de la prendre avec soi !
- Parcours vélos et C@p variés
- Constitution de groupes de niveau
- 2 à 3 séances quotidiennes
- Prix TTC : 510 euros
- Réduction de 100 euros si pas de voyage ni transport vélo (attention, offre valable uniquement si 40 personnes dans l'autocar)
- Réductions pour les enfants jusque 10 ans (me consulter).

Détails :

1. Départ : samedi 06/4
2. Bagages limités à une grande valise + petit sac dans l'autocar.
3. Pour le transport vélo, les détails viendront ultérieurement
4. Trajet : entre 15 et 16 heures
5. Arrivée le dimanche 7 avril pour le petit déjeuner. Prévoir le nécessaire pour « grignoter » durant le voyage.
6. Retour le samedi 13/04 vers 21h30 et arrivée en Belgique le dimanche 14 en début d'après-midi.
7. Prévoir pour les sorties vélo une pochette plastique contenant : copie de la carte d'identité + groupe sanguin + adresse de l'hôtel : Hôtel Costa brava, Punta d'en Ramis, 17250, playa de Aro.
8. Documents de votre mutuelle
9. Sur place, il est conseillé d'acheter des bidons de 5l d'eau plutôt que de boire celle du robinet.
10. Centre ville à 300m, marchand de vélo à 400m .
11. Prévoir textile d'entraînement pour toute température.
12. Briefing complet durant le voyage...et présentation de l'équipe d'encadrement.
13. Lingerie + essuies sur place
14. Les chambres sont climatisées
15. Permanence de l'encadrement durant les repas.

